



## PSIM JOGJA

### Fisik dan Stamina Sudah Berkembang

**JOGJA** - Pelatih Fisik PSIM Jogja Ruly Hidayansyah menyatakan, sejauh ini para pemainnya sudah mengalami perkembangan latihan yang cukup bagus. Baik kondisi fisik ataupun staminanya.

"Perkembangan sejauh ini rata-rata pemain oke. Hanya ada beberapa pemain yang masih pemulihan. Sukarja sudah mulai adaptasi, gabung sama latihan. *Insya Allah* untuk melawan Semen Padang siap," katanya (28/12).

Sejak pekan lalu, skuad Laskar Mataram baru menata timnya untuk menghadapi babak 12 besar Pegadaian Liga 2 2023/2024.

Sehingga para pemain difokuskan untuk meningkatkan kondisi dan staminanya. Mengingat di fase 12 besar nanti, waktu laga sangat mepet dan sangat menguras tenaga serta kondisi fisik para pemain.

"Sekarang kami sudah mulai persiapan untuk meningkatkan kemampuan ketahanan fisik. Dari intensitas rendah, menengah, sampai besok intensitas tinggi," ujar Ruly.

Pelatih berlisensi B AFC ini juga mengaku saat sudah memasuki laga fase 12 besar, akan terus merancang latihan para pemain guna manajemen kondisi fisik para pemain.

"Kalau di 12 besar *kan* padat sekali ya, lima kali main. Kami fokuskan ke kondisi fisik pemain, kasih suplemen, dan lain-lain," katanya.

Total ada lima pertandingan yang harus dimainkan oleh PSIM pada Januari mendatang. Maka oleh sebab itu, Ruly juga berharap anak-asuhnya tetap memiliki kondisi yang bagus dan prima. (ayu/laz/zi)



Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. PSIM Jogja	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 22 September 2024  
Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**  
NIP. 19690723 199603 1 005